

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

# STRESSÉE PAR MA DOUBLE JOURNÉE, JE BOIS

---



C'est une situation vécue par de nombreuses femmes qui assument en plus de leur travail la plupart des soins aux enfants et des tâches domestiques. L'ampleur et la multiplicité des rôles à tenir peuvent être source de fatigue et de stress.

## BOIRE POUR DÉCOMPRESSER

L'alcool, parce qu'il vous aide à relâcher la pression, calme votre stress, et peut vous donner l'illusion d'aborder cette vie surchargée plus sereinement, plus légèrement. Mais même consommé en quantités limitées, l'alcool peut s'installer de façon insidieuse dans votre quotidien vous amenant parfois à augmenter les quantités ou le rythme de consommation.

## FAIRE LE POINT

Aussi soyez vigilante à vos habitudes de consommation. Vous pouvez dans un premier temps essayer de ne pas consommer d'alcool pendant quelques jours pour voir ce que vous ressentez. Si cela vous semble difficile, si vous avez du mal à résister ou si le quotidien est vraiment trop pénible sans cette béquille, n'hésitez pas à en parler.

## ÊTRE AIDÉE

Il existe des lieux qui peuvent vous accueillir simplement pour faire le point sur votre quotidien, vos angoisses, votre consommation d'alcool. Si cela s'avère nécessaire, un accompagnement pourra vous être proposé en toute confidentialité. Spécialistes de la question, les professionnels vous recevront avec bienveillance et sans jugement et envisageront avec vous de quelle manière ils peuvent vous aider.